



Veggie-SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule 'Christian Morgenstern' Werder/Havel

Mai

Mo	06.05.19	Penne mit Frischkäsekräutersoße, Obst
Di	07.05.19	Chilli con Soja mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	08.05.19	Kokos-Curry-Gemüseintopf mit Reis, dazu Mehrkornbrot, Vanillepudding mit Fruchtsoße
Do	09.05.19	Kartoffeln mit Kräuterquark und Sprossen, Obst
Fr	10.05.19	Veg. Bratling mit Paprikasoße und Reis, Salat
Mo	13.05.19	Makkaroni mit Grünkernbolognese und Reibekäse, Obst
Di	14.05.19	Seitanragout mit Apfel und Möhren, dazu Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	15.05.19	Kartoffelcremesuppe, Dinkelbrot, Weißkraut-Möhrensalat
Do	16.05.19	Hirse-Linsen-Bratling mit Kräutersoße und Kartoffelbrei, Obst
Fr	17.05.19	Blumenkohl in Zitronensoße und Kartoffeln, Knabberrohkost
Mo	20.05.19	Spirelli mit Pesto und Reibekäse, Obst
Di	21.05.19	Sojahackpfanne mit Grünen-Bohnen und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	22.05.19	Eintopf mit roten Linsen, Baguette, Quark mit Rhabarberkompott
Do	23.05.19	Gemüsecurry mit Bulgur, Obst
Fr	24.05.19	Zucchini mit Tomaten-Käsehaube und Reis, Salat
Mo	27.05.19	Bunte Spirelli mit Pesto und Reibekäse, Obst
Di	28.05.19	Seitangeschnetzeltes mit Champignons und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	29.05.19	Grüne Bohnen-Eintopf mit Sonnenblumenkernbrot, Grießpudding
Do	30.05.19	Himmelfahrt
Fr	31.05.19	Brückentag

Alle Zutaten stammen aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft. DE-ÖKO-070 Kontrollstelle

*Der Fisch stammt teilweise aus nachhaltigem Wildfang und ist mit dem MSC-Siegel (Marine Stuarship Council) zertifiziert. Die verarbeiteten Lebensmittel sind frei von deklarierungspflichtigen Zusatzstoffen, wie Geschmacksverstärkern, Farbstoffen u.a. Bitte beachten Sie, dass in dem von uns zubereiteten Fisch trotz größter Sorgfalt, Gräten enthalten sein können.

Eventuelle Änderungen ergeben sich, wenn Gemüse-/Obstsorten oder andere Zutaten im Biohandel nicht erhältlich sind.

Die Allergenkennzeichnung entnehmen Sie bitte der ausgelegten Liste in Ihrer Einrichtung.

